

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orang harus menghadapi kenyataan bahwa teknologi menjadi lebih baik dan canggih dari hari ke hari. Setiap aktivitas manusia dipermudah dengan kecanggihan teknologi, yang juga memberikan berbagai manfaat dalam kehidupan. Munculnya internet yang bisa diakses melalui telepon pintar atau *smartphone* menjadi salah satu contoh dari perkembangan teknologi, dengan adanya *smartphone* yang terhubung dengan koneksi internet dapat mengubah segala bentuk aktivitas manusia. *Smartphone* menjadi benda yang hampir dimiliki oleh semua orang dari berbagai usia dan kalangan, terutama bagi anak-anak muda.

Dijelaskan, jumlah masyarakat Indonesia yang menggunakan internet mencapai 210 juta pada awal tahun 2022, menurut informasi yang diperoleh dari Kompas. Survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) ini juga melihat penetrasi internet di Indonesia berdasarkan usia pengguna yang disurvei. Laporan yang dirilis dari 11 Januari 2022 hingga 24 Februari 2022 menjadi basis data. 99,16 persen pengguna berusia 13 hingga 18. Selain itu, 98,64 persen di antara pengguna berusia 19 hingga 34. Persentase lebih rendah untuk mereka yang berusia antara 35 dan 54, sebesar 87,3%, serta untuk mereka yang berusia 55 tahun ke atas, sebesar 51,73 persen.¹

Salah satu penggunaan internet yang paling banyak adalah media sosial. Media sosial menjadi salah satu alat komunikasi yang paling banyak digunakan, apalagi di kalangan remaja. Menurut data di atas, angka tertinggi pengguna internet berada di usia 13-18 dimana usia tersebut adalah masa remaja. Remaja yang paling sering menggunakan

¹ Galuh Putri Riyanto, "Pengguna Internet di Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022," di akses 23 November 2022, <https://tekno.kompas.com/read/2022/06/10/19350007/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022?page=all>.

media sosial adalah anak-anak sekolah mulai dari sekolah menengah pertama sampai sekolah menengah kedua, atau yang setara dengannya. Penggunaan media sosial tersebut terbagi atas beberapa aplikasi seperti whatsapp, instagram, facebook, twitter, telegram, tiktok, youtube, dll.

Dilansir dari data Indonesia.id yang bersumber dari *We Are Social*, ada berbagai alasan orang Indonesia bermain media sosial. Salah satunya karena ingin tetap terhubung dengan teman dan keluarga, tercatat ada 58% orang Indonesia yang menyatakan hal tersebut. Sebanyak 57,5% orang beralasan menggunakan media sosial untuk mengisi kesenggangan waktu. Ada pula 50,1% yang memanfaatkan media sosial untuk melihat informasi. Kemudian, 50% orang menggunakan media sosial untuk mencari keperluan yang akan dibeli. Sebanyak 48,8% orang menggunakan media sosial sebagai membuat konten. Sebanyak 44,9% orang menggunakan media sosial untuk membaca berita. Kemudian, persentase orang yang menggunakan media sosial untuk menonton tayangan langsung sebesar 36,2%.²

Remaja merupakan pengguna media sosial paling banyak, di karenakan pada usia tersebut adalah masa di mana mereka akan berada dalam situasi sosial yang mengharuskan memiliki banyak relasi dengan orang lain. Semakin banyak relasi yang terjalin, maka remaja akan menunjukkan eksistensinya pada orang lain dengan tujuan menambah teman, menunjukkan bakat atau kemampuan yang dimiliki sebagai suatu cara agar mereka dihargai. Remaja akan dengan mudah menunjukkan eksistensinya di media sosial dengan tujuan agar tidak kalah saing dengan temannya yang lain.

Hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan peneliti di MA NU Mawaqi'ul Ulum, bahwasannya sebagian besar siswa dan siswi di sana memiliki dan menggunakan media sosial. Mereka menggunakan media sosial sebagai suatu alat komunikasi yang wajib dimiliki, selain untuk menambah relasi dan mencari hiburan media sosial juga digunakan untuk

² Alif Karnadi, "Sederet Alasan Orang Indonesia Menggunakan Media Sosial," di akses 23 November 2022, <https://dataindonesia.id/digital/detail/sederet-alasan-orang-indonesia-menggunakan-media-sosial>.

menyebarkan informasi salah satunya informasi terkait pembelajaran di sekolah. Walaupun terdapat peraturan yang tidak memperbolehkan siswa dan siswinya membawa *handphone* ke sekolah, tapi hal tersebut tidak menutup eksistensi para siswa atau siswi di media sosial. Ada juga beberapa dari siswa atau siswi yang menggunakan media sosial sebagai tempat untuk berjualan online (*online shop*), di mana hal ini dapat melatih rasa tanggung jawab dan menyadarkan mereka tentang susahnyanya berusaha untuk mendapatkan uang. Meskipun mereka tidak diperbolehkan menggunakan *handphone* di sekolah, tapi ada saat di mana mereka diberi tugas oleh pengajar untuk mengunggah video atau foto di media sosial tentang praktik pembelajaran.³ Adapun alasan memilih MA NU Mawaqi'ul Ulum karena di sekolah tersebut banyak siswa dan siswi yang secara bebas menggunakan media sosial dan sebagian dari mereka memiliki ketertarikan terhadap media sosial.

Adanya media sosial tentunya memberikan banyak dampak positif bagi manusia, namun dibalik itu semua media sosial juga menyimpan banyak dampak negatif jika tidak digunakan dan dikelola dengan baik oleh penggunanya. Apalagi bagi para remaja yang masih sekolah, mereka diharuskan untuk berhati-hati dalam menggunakan media sosial karena jika keterusan dalam menggunakan media sosial hal tersebut dapat menghambat pembelajaran dan aktivitas mereka. Selain itu, kesehatan mereka juga dapat terganggu yang salah satunya disebabkan karena membuka media sosial sampai lupa waktu hingga begadang, dan nantinya mereka akan merasa kelelahan dan kehilnagan fokus saat pembelajaran di kelas. Melihat fenomena yang terjadi di masa sekarang, banyak juga kasus kejahatan seperti penipuan, bullying, bahkan sampai pelecehan seksual yang terjadi di media sosial. Maka dari itu, pengguna media sosial khususnya remaja dihimbau untuk selalu berhati-hati ketika bertindak, memposting ataupun mengomentari segala bentuk aktivitas di media sosial.

³ Hasil Observasi di MA NU Mawaqi'ul Ulum, pada tanggal 20 Maret 2023.

Dampak positif dari media sosial adalah memberikan kemudahan untuk berinteraksi dengan orang lain, memberikan berbagai macam informasi penting, edukasi, dan juga hiburan. Akan tetapi ada juga dampak negatif dari media sosial yaitu menimbulkan sebuah ketergantungan, seseorang yang ketergantungan mereka tidak akan bisa terlepas dari media sosial kapanpun dan di manapun, mereka menganggap bahwa media sosial sudah menjadi sebuah kebutuhan untuk mengupdate segala bentuk aktivitas yang dilakukan, dan untuk mendapatkan informasi atau trend-trend terbaru yang sedang hangat diperbincangkan.

Fuster, Obert, dan Chamarro mengklaim bahwa penggunaan ponsel yang berlebihan di media sosial dapat mengakibatkan perilaku adiktif atau adaptif terkait *fear of missing out* (takut ketinggalan). Yaitu suatu jenis kecemasan dimana seseorang ingin selalu mengetahui apa yang sedang dilakukan orang lain, terutama di media sosial. Seseorang yang menderita FOMO akan takut ketinggalan apa yang sedang trend di media sosial atau disebut tidak *up to date* yang merupakan bahasa gaul. Orang yang menderita FOMO mengalami kecemasan ketika tidak mengupdate aktivitas di media sosialnya. Ketakutan dan kecemasan ini nantinya dapat mengakibatkan efek samping fisik dan psikologis.⁴

Kecanduan media sosial akibat FoMO ini bisa diatasi dengan *self control*. Kontrol diri, menurut Wallstons adalah keyakinan bahwa tindakan seseorang akan mempengaruhi perilakunya, dan orang tersebutlah yang dapat mengendalikan perilakunya sendiri. Adanya kontrol diri diharapkan mampu menahan gejala emosi atau keinginan terhadap rangsangan yang diberikan orang-orang di sekitarnya. Dalam memanfaatkan media sosial, seseorang membutuhkan kontrol diri agar dapat digunakan dalam batas wajar dan sesuai kebutuhan.⁵

⁴ Elina Norma Amalia Savitri dan Titin Suprihatin, "Peran Kontrol Diri dan *Fear of missing out* (FoMO) terhadap Kecenderungan Adiksi Media Sosial pada Generasi Z yang Berstatus Mahasiswa," *Jurnal Psikologi*, vol. 3 (2021): 338.

⁵ Fachrevi Prasetya Mulya Ginting Suka, Nurul Hasanah, dan Musa Sembiring, "Peningkatan Kontrol Diri terhadap Media Sosial Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMA Tamansiswa Binjai," *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, vol. 10, no. 2 (2021): 58.

Selain kontrol diri, kecanduan media sosial akibat FoMO juga dapat diatasi dengan *self concept*. Konsep diri dalam definisi Riswandi, adalah pemahaman individu tentang siapa dirinya sebagai hasil dari proses interaksinya dengan orang lain. Karena kemampuan kita untuk berkomunikasi dengan orang lain juga dipengaruhi oleh konsep diri.⁶ Konsep diri dapat memiliki arti sebagai cara pandang dan sikap individu terhadap dirinya sendiri. Konsep diri merupakan sebuah bentuk cerminan kepribadian, saat menggunakan media sosial, seseorang dengan konsep diri rendah akan mengalami perasaan bersalah, tidak mampu, dan keinginan untuk menjadi lebih unggul dari orang lain.

Rata-rata penelitian terdahulu menggunakan *fear of missing out* sebagai variabel bebas, seperti penelitian yang dilakukan oleh Bella Putri Wahyuninda & Sondang Maria J. Silaen dan penelitian yang dilakukan oleh Ditya Tri Amelia. Pada penelitian tersebut FoMO berperan sebagai variabel bebas, sedangkan pada penelitian ini FoMO menjadi variabel terikat dengan dua variabel bebas yaitu *self control* dan *self concept*. Selain itu, subjek dari penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya yaitu menggunakan subjek siswa dan siswi kelas 11 di MA NU Mawaqi'ul Ulum Medini Undaan Kudus yang mana belum pernah ada penelitian di sekolah tersebut dengan judul yang diangkat oleh peneliti.

Permasalahan kecanduan media sosial sudah menyebar di masyarakat luas, hal ini tentunya menjadi suatu fenomena yang penting untuk diatasi agar tidak menimbulkan berbagai dampak negatif. Apalagi bagi anak-anak sekolah yang secara tidak sadar menggunakan media sosial melebihi batas wajar, sehingga berdampak pada sekolah dan aktivitas sehari-harinya. Penelitian ini dibuat guna mengetahui penyebab kecanduan media sosial dan cara mengatasinya, terutama dikalangan remaja yang termasuk dalam kategori anak sekolah ditingkat sekolah menengah kedua. Melihat banyaknya fenomena tentang kecanduan media sosial maka dari itu penulis memilih judul penelitian yaitu **“Hubungan Self Control dan Self**

⁶ Pratiwi Wahyu Widiarti, “Konsep diri dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan Pada Siswa SMP se Kota Yogyakarta,” *Jurnal Ilmu Komunikasi*, vol. 47, no. 1 (2017): 37.

Concept terhadap *Fear of Missing Out* dalam Kecanduan Media Sosial”.

B. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, yang menjadi rumusan masalah adalah:

1. Bagaimana hubungan antara *self control* dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial?
2. Bagaimana hubungan antara *self concept* dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial ?
3. Bagaimana hubungan antara *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab permasalahan yang diangkat oleh peneliti, yaitu:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *self control* dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *self concept* dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self control* dan *self concept* dengan *fear of missing out* dalam kecanduan media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Secara akademis diharapkan penelitian ini dapat memperluas wacana keilmuan dan memberikan tambahan wawasan dan gagasan. Terutama berkaitan dengan bagaimana kontrol diri dan konsep diri mempengaruhi *fear of missing out* dalam fenomena kecanduan media sosial.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti Lain: Untuk memperluas pengetahuan mengenai bagaimana cara mengontrol dan mengonsep diri agar tidak ada indikasi yang menyebabkan kecanduan terhadap media sosial, dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

- b. Bagi Pengguna Media Sosial: Untuk mengetahui pentingnya kontrol diri agar tidak kecanduan media sosial, serta dapat mengonsep diri dan menyikapi dengan baik segala hal yang dilihat dan diterapkan dari media sosial.

E. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika penulisan dalam penulisan skripsi adalah sebagai berikut:

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari: halaman judul, pengesahan majlis penguji ujian munaqosyah, pernyataan keaslian skripsi, halaman abstrak, halaman motto, halaman persembahan, pedoman transliterasi arab-latin, kata pengantar, daftar isi, daftar gambar, dan daftar tabel.

2. Bagian Isi

Pada bagian isi menjelaskan inti dari penelitian yang meliputi:

Bab I : PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang hal-hal yang sifatnya mengatur bentuk dan isi deskriptif meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II : LANDASAN TEORI

Bab ini terdiri dari empat bagian yaitu, deskripsi teori yang terkait dengan judul penelitian, penelitian terdahulu, kerangka berfikir, dan hipotesis.

Bab III : METODE PENELITIAN

Bab ini membahas tentang berbagai metode penelitian, setting penelitian, populasi dan sampel, desain dan definisi operasional variabel, uji validitas dan reliabilitas instrumen, metode pengumpulan serta teknik analisis data.

BAB 1V : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan dan hasil olah data yang telah dilakukan.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran.

3. Bagian Akhir, meliputi: daftar pustaka, daftar riwayat hidup, dan lampiran-lampiran.

